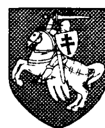
Выдаецца з 16 студзеня 1998 г.
Галоўны рэдактар Ігар Гермянчук
Заснавальнік Павел Жук
Выдавец — рэдакцыя газеты НАВІНЫ
Наклад 19 660.
Адрас для карэспандэнцыі:
220088, г.Мінск,вул. Іванаўская, 56.
Тэл/факс: 236 2083

# НАВІНЫ



Серада, 26 жніўня 1998 г. № 89 Кошт свабодны

# СВАБОДА

Забаронена 24 лістапада 1997 г.

## Цукар па спісах

*І толькі ў райцэнтры*

**У Астравецкім раёне Гродзенскай вобласці цукар будуць прадаваць па спісах. Устаноўлена і норма: адзін кілаграм на чалавека.**

Прадаваць цукар жыхарам раёна будуць толькі ў райцэнтры і толькі ў дзвюх крамах, прычым, у строга азначаны час — з 18 да 20 гадзінаў. Пра гэта паведаміў старшыня мясцовага райспажыўсаюза Ю.Кацнельсон.

Акрамя цукру, з прылаўкаў магазінаў у раёне стала знікаць і каўбаса. Як растлумачыў у раённай газеце ўсё той жа таварыш Кацнельсон, у гэтым вінаватыя кіраўнікі-аграрнікі, якія «прытрымліваюць жывёлу, каб падгадаваць яе на танных зялёных кармах, і не хочуць здаваць яе ў нарыхтоўчую кантору». Далей кіраўнік мясцовага райспажыўсаюза, як запраўскі дыпламат, зазначыў, што ён «разлічвае на большае разуменне аграрнікаў у гэтым пытанні».

**Мікалай УЛАСЕВІЧ**

## Інстытут у рэстаране

**Сёлетняй восенню студэнты гродзенскай філіі недзяржаўнага Інстытута сучасных ведаў пачнуць займацца ў рэстаране. Але гэта не ад беднасці, а наадварот.**

Рэч у тым, што рэстаран «Зубр», які быў у даўгах як у шаўках, ніхто не хацеў купляць. Яго некалькі разоў выстаўлялі на аўкцыёне, пакуль яго не выкупіла недзяржаўнае ВНУ.

«Зубр» быў пабудаваны 25 гадоў таму, мог адначасова абслужыць 270 чалавек, меў гандлёвую плошчу 560 квадратных метраў, тры залы, у тым ліку банкетную. Дарэчы, на дзённым аддзяленні інстытута займаецца 525 студэнтаў. Для іх будзе пакінута кавярня, у астатніх памяшканнях робіцца аўдыторыі і пакоі для заняткаў спортам.

Студэнты вывучаюць эканоміку, фінансы, правазнаўства. Дарэчы, сёлета філія павінна стаць асобным Гродзенскім недзяржаўным інстытутам сучасных ведаў.

Памяшканняў, дарэчы, не хапае і дзяржаўным ВНУ, асабліва універсітэту імя Янкі Купалы. Улады паабяцалі яму пляцоўку ў цэнтры горада, дзе дагэтуль былі гаражы пагранатрада, але без грошай там няма чаго рабіць.

Недзяржаўныя вучэльні робяць даволі нечаканыя пакупкі не толькі ў Гродне. Падобнае ВНУ выкупіла ў Ваўкавыску былы вайсковы шпіталь і сталоўку. А яшчэ раней у гэтым жа горадзе вайсковы будынак набыў недзяржаўны тэхнікум.

**Сяргей МАКСІМОВІЧ**

## Хартыя рыхтуе канферэнцыю

*У лістападзе споўніцца год з дня абвяшчэння Хартыі-97*

Аргкамітэт вядзе падрыхтоўку да правядзення канферэнцыі, прысвечанай 50-годдзю абвяшчэння Дэкларацыі правоў чалавека, якая адбудзецца ў канцы лістапада. На яе будуць запрошаныя актывісты Хартыі-97, у тым ліку першыя сто «падпісантаў» Хартыі, журналісты, праваабаронцы з іншых краінаў. На канферэнцыі будуць падведзеныя першыя вынікі і распрацаваныя напрамкі далейшай дзейнасці Хартыі.

**Б.П.**



*Сёлета ў беларускай сістэме школьнага навучання адбыліся некаторыя змены. Што чакае дзяцей у школе — пра гэта нам расказаў намеснік міністра адукацыі Генадзь Дылян*

# 12 гадоў ад званка да званка

З гэтага года ў беларускай школе ўпершыню пачнецца вучоба па 12-гадовай праграме. Сёлета навучанне ў школе будзе ісці па трох схемах. Для дзяцей 6-гадовага ўзросту ў кожнай школе ўводзяцца падрыхтоўчыя класы — фактычна, гэта першыя класы 12-гадовай школы. Дзецісямігодкі, якія атрымалі пэўныя веды ў дзіцячым садку альбо дома, пойдуць адразу ў першы клас, але не звычайны, а «прадвінуты» — на самой справе, гэта ўжо другі клас 12-гадовай школы. Узровень ведаў такіх дзяцей будуць вызначаць на падставе спецыяльна распрацаваных тэстаў. Тыя сямігодкі, якія не пройдуць тэст, пойдуць у «звычайны» першы клас. Яны апошнія будуць вучыцца ў сярэдняй школе 11 гадоў. У наступным годзе ў школу пойдуць усе дзеці-шасцігодкі — яны ўжо будуць вучыцца 12 гадоў, з якіх чатыры гады — у пачатковай школе. Адвучыўшыся абавязковыя дзесяць гадоў, можна будзе выбіраць: ці то пайсці ў ПТВ, тэхнікум і г.д., ці застацца ў школе яшчэ на два гады — працягнуць вучобу ў ліцэйскіх класах.

Дарэчы, летась з усіх дзяцей, што прыйшлі вучыцца ў першы клас, 70 працэнтаў складалі дзеці 7 гадоў і толькі 30 працэнтаў — 6 гадоў.



### У чым прычына зменаў?

Генадзь Дылян тлумачыць, што з кожным годам школа імкнулася даць дзецям усё болей ведаў, і ў выніку максімальная нагрузка вучня ў школе складае цяпер 40 гадзінаў у тыдзень — амаль столькі ж, колькі ў бацькоў на працы. І міністэрства адукацыі, і міністэрства аховы здароўя палічылі, што такая нагрузка кепска ўплывае і на здароўе вучняў, і на якасць засваення ведаў. Таму ў выніку рэформы міністэрства адукацыі спадзяецца за кошт дадатковага года навучання аблегчыць вучэбныя праграмы, каб яны лепей засвойваліся вучнямі, і скараціць нагрузку да 34 гадзінаў на тыдзень — што, па словах Генадзя Дыляна, адпавядае заходнім нормам. Акрамя таго, 12-гадовую школу плануецца перавесці на пяцідзёнку — каб дзеці заставаліся з бацькамі і ў суботу, і ў нядзелю.

Яшчэ адна прычына, чаму міністэрства адукацыі пайшло на падаўжэнне тэрміну навучання ў школе, — жаданне, каб беларускія атэстаты аб атрыманні сярэдняй адукацыі прызнаваліся ў Еўропе і ў свеце. На Захадзе сярэднюю адукацыю можна атрымаць за 12-13 гадоў. Як толькі Беларусь пяройдзе да 12-гадовага навучання ў сярэдняй школе — дамагчыся прызнання ў свеце беларускай сярэдняй адукацыі будзе значна лягчэй, перакананы Генадзь Дылян.

### Новае? Старое!

З новага навучальнага года ў школы вяртаюцца ўжо амаль забытыя прадметы: дапрызыўная (чытай — пачатковая ваенная) падрыхтоўка для хлопцаў і медыцынская падрыхтоўка для дзяўчат. Віншуем усіх «ваенрукоў» з вяртаннем да актыўнай працы і спачуваем хлопцам, што спадзяваліся пазбегнуць «ваенкі».

### Беларускія школы і класы

Па словах намесніка міністра адукацыі, колькасць беларускіх школаў і класаў застаецца нязменнай. Праблема, на ягоную думку, у іншым — самі бацькі, асабліва у гарадах, не жадаюць аддаваць дзяцей вучыцца ў беларускую школу. У тым ліку і таму, што беларуская мова амаль не выкарыстоўваецца ў вышэйшых навучальных установах — калі ў школе яшчэ можна атрымаць прыстойную сярэднюю адукацыю на беларускай мове, то ў ВНУ гэта амаль немагчыма: абсалютная большасць выкладчыкаў выкладае свае прадметы па-руску.

Тым не меней, міністэрства адукацыі імкнецца падтрымаць кожнага вучня ў выбары мовы навучання. Калі, напрыклад, адзіны вучань у класе хоча вучыцца па-беларуску, то, па словах Генадзя Дыляна, можа ісці размова нават пра індывідуальнае навучанне па асабістым плане. Няўжо?

Яшчэ адна праблема — сёння далёка не кожны настаўнік мае магчымасць (не кажучы нават пра жаданне) выкладаць свой прадмет па-беларуску. Не хапае і метадычных выданняў для настаўнікаў на беларускай мове.

### Колькі школьнікаў у Беларусі?

Некалькі апошніх гадоў агульная колькасць вучняў у беларускіх школах застаецца нязменнай — каля паўтара мільёна дзяцей. Сёлета 164 тысячы вучняў прыйдуць у сярэднюю школу ўпершыню. Праз некалькі гадоў чакаецца, што колькасць першакласнікаў знізіцца амаль на трэць — у выніку рэзкага зніжэння нараджальнасці ў апошнія гады. У міністэрстве адукацыі лічаць, што гэта толькі дапаможа далейшаму рэфармаванню школы.

### Плата за падручнікі

Сёлета, як і год таму, плата за часовае карыстанне падручнікамі браціца будзе, і адмены яе, відаць, чакаць у бліжэйшай будучыні не варта. Па сведчанні Генадзя Дыляна, адзін камплект падручнікаў у розных класах каштуе сёлета ад 300 тысяч да мільёна рублёў і болей.

Як паведаміў намеснік міністра адукацыі, тыя грошы, што дзяржава атрымала летась за карыстанне падручнікамі — 180 мільярдаў рублёў, — вельмі дапамаглі выданню новых падручнікаў. Дарэчы, некаторыя бацькі ўжо жадаюць не аплачваць старыя бібліятэчныя падручнікі, а адразу набываць новыя — каб увесь час навучання дзіцяці імі можна было карыстацца дома. Але, на жаль, многія падручнікі пакуль немагчыма набыць у свабодным продажы.

**Расціслаў ПЕРМЯКОЎ**

## Чыноўнікі едуць у поле

**Штодзённа ад будынкаў сталічных міністэрстваў і ведамстваў ад'язджаюць аўтобусы, якія вязуць чыноўнікаў на дапамогу калгаснікам.**

Нават Савет міністраў адпраўляе кожны дзень 15—20 супрацоўнікаў свайго сакратарыята ў падшэфны саўгас «Рассвет» Мінскага раёна. У прэс-службе Саўміна, праўда, не ведаюць, што канкрэтна робяць у гаспадарцы чыноўнікі: сядзяць за штурвалам камбайна ці рулём трактара, грабуць лапатай зерне на таку ці што яшчэ. Аднак у прэс-службе ўрада нашага карэспандэнта запэўнілі, што фронт работ іхнім супрацоўнікам забяспечаны. Кожны саўмінаўскі апаратчык на працу ўсёй уборачнай кампаніі павінен адпрацаваць у полі ў сярэднім па 2—3 дні. Супрацоўнікі ўрадавай прэс-службы сцвярджаюць, што ніхто прымусова людзей на сельгасработы не адпраўляе. Чыноўнікі з сакратарыята Саўміна проста добра ўсведамляюць, што трэба дапамагчы вёсцы сабраць ураджай, каб не застацца зімой галоднымі.

Падобная карціна назіраецца і ў абласных цэнтрах. Там таксама чыноўнікі з аблвыканкамаў працуюць на калгасных палетках. У некаторых абласных адміністрацыях нават часова спынены прыём грамадзянаў па асабістых пытаннях.

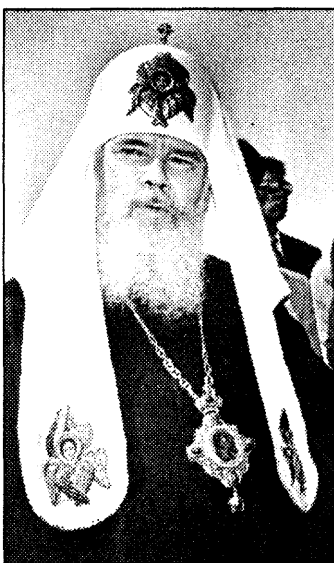
**Альгерд НЕВЯРОЎСКІ**

### Турма

Дэпутат Андрэй Клімаў пасля завяршэння курсу лячэння і абследавання ў турэмнай бальніцы зноў змешчаны ў камеру следчага ізалятара. А.Клімаў знаходзіцца за кратамі сёмы месяц, тэрмін следства па ягонай справе працягнуты да 11 снежня.

### Пражэкты

Дэлегацыя міністэрства знешне-эканамічных сувязяў РБ наведала Аргенціну, дзе вяла перамовы аб стварэнні зборачнай вытворчасці аўтамабіляў МАЗ.



## Патрыярх збіраецца ў Беларусь

Як нам паведамілі ў прэсслужбе Беларускага экзархата, Патрыярх Маскоўскі і ўсяе Русі Алексій II мае «цвёрды намер» наведаць Беларусь у канцы верасня. Папярэдне візіт планаваўся на пачатак чэрвеня гэтага года, калі праваслаўная царква адзначала 825-годдзе прападобнай Ефрасінні Полацкай. Але па прычыне хваробы Патрыярха паездка ў Полацкую і Віцебскую епархіі была адкладзеная. Чакаецца, што кіраўнік Рускай праваслаўнай царквы прыедзе на свята Уздзвіжання, якое прыпадае на 27 верасня.

**Мікола ВАЙТОВІЧ**

*Крымінал*

## Да апошняга патрона

**Банду з трох чалавек, якая гаспадарыла на трасе Масква—Рыга, затрымалі міліцыянты з Полацка. Гэтую аперацыю яны праводзілі разам са сваімі латвійскімі калегамі.**

Банда ўчыняла разбойныя напады на вадзіцеляў-дальнабойшчыкаў і проста так здавацца не збіралася. Па аб'ядманай брыгадзе міліцыянтаў крымінальнікі не задумваючыся адкрылі агонь з двух аўтаматаў і пісталета. На шчасце, кулі не закранулі нікога. Адна-го з крымінальнікаў міліцыянты схапілі адразу. А двое бандытаў, зразумеўшы, што справа кепская, кінулі свой белы «Фольксваген» і ўцяклі ў лес.

Іх пошукі цягнуліся цэлы дзень. На дапамогу выклікалі нават верталётчыкаў. Увечары бандытаў удалося знайсці ў лесе. Іх узялі без выстралаў: да гэтага часу крымінальнікі расстралялі ўсе патроны.

**Б.Б.**



## У спіс сусветнай спадчыны

**У Беларусі рыхтуецца пералік айчынных гістарычных помнікаў — кандыдатаў для ўнясення ў спіс Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА.**

Як паведаміў намеснік старшыні Дзяржаўнага камітэта па ахове гісторыка-культурнай спадчыны Беларусі Васіль Чэрнік, хаця ніводзін наш аб'ект пакуль не ўключаны ў гэты прэстыжны пералік, у краіне захаваліся некалькі дзесяткаў унікальных помнікаў гісторыі і культуры, якія па сваіх мастацкіх якасцях і гістарычным значэнні дастойныя быць унесенымі ў спіс Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА.

Сярод архітэктурных збудаванняў Беларусі, якія адпавядаюць такім высокім патрабаванням, В.Чэрнік назваў гістарычны цэнтр Гродна, Мірскі замак XVI стагоддзя, Полацкі Сафійскі сабор XI-XVIII стагоддзяў, Сынковіцкую царкву-крэпасць XV-XVI стагоддзяў, Стары (XI-XIX стагоддзяў), Новы (XVIII стагоддзя) замкі і Каложскую царкву XII стагоддзя ў Гродне, калегіум іезуітаў XVII стагоддзя ў Пінску, фарны касцёл XVI стагоддзя і палацава-замкавы комплекс XVI-XVIII стагоддзяў у Нясвіжы.

*«Магчыма, нават у гэтым годзе мы прадставім у штаб-кватэру ЮНЕСКА ў Парыжы кандыдатуры гэтых выдатных помнікаў нацыянальнай культуры для ўключэння іх у спіс Сусветнай спадчыны ЮНЕСКА»,* — сказаў Васіль Чэрнік.

*БелаПАН*

## Бензінавы голад



**На мінскіх аўтазапраўках зноў перабоі з бензінам**

Напрыклад, бензін А-92 паступае ў абмежаванай колькасці і купіць яго можна не заўсёды. Яшчэ большая праблема з А-95. За межамі сталіцы сітуацыя падобная. Напрыклад, у Гродне, як паведамляе наш карэспандэнт, у свабодным продажы апошнімі днямі быў толькі бензін А-76, 92-гі прадаваўся толькі па крэдытных картках, А-95 наогул знік. А вось у Лідзе ў свабодным продажы няма ніякага, нават 76-га бензіну.

Як паведаміў нам начальнік упраўлення нафтапрадуктаў канцэрна «Белнафтахім» Іван Самаль, *«усе рэсурсы зараз накіраваныя на жніво, таму ўзніклі перабоі на запраўках».*

**А.Д.**

## «Свежыя» акцыі

**З 20 верасня выбар акцыяў прадпрыемстваў, на якія можна абмяняць прыватызацыйныя чэкі «Маёмасць», значна павялічыцца. У аддзяленні Беларусбанку паступяць акцыі 69 былых дзяржаўных прадпрыемстваў, а цяпер — акцыянерных таварыстваў.**

Акцыі 28 акцыянерных таварыстваў зможа набыць любы грамадзянін Беларусі. Астатнія будуць распаўсюджвацца ў гарадах, раёнах, абласцях па месцы знаходжання прадпрыемства.

Сярод прадпрыемстваў, акцыі якіх будуць распаўсюджвацца па ўсёй Беларусі, спецыялісты рэкамендуюць звярнуць увагу на Брэсцкі электрамеханічны завод (займаецца вытворчасцю медтэхнікі, прыбораў уліку электраэнергіі і газу). Цікавым для ўкладчыкаў з'яўляецца буйнейшы беларускі вытворца штучнага футра жлобінскае ААТ «Белфа». Неблагім варыянтам для ўкладання чэкаў таксама лічацца акцыі ААТ «Мозырьпромстрой» і Радашковіцкага керамічнага завода.

Як звычайна, застаюцца прывабнымі акцыі прадпрыемстваў харчовай прамысловасці. Па рэспубліцы будуць распаўсюджвацца акцыі ААТ «Лідапіщеконцентраты». Але толькі ў рэгіёне знаходжання прадпрыемства можна будзе абмяняць чэкі на акцыі Мінскаблхлебапрадукта і Бабруйскага камбіната хлебапрадуктаў, Шклоўскага і Ашмянскага камбікормавага заводаў. Жыхарам Мінска таксама можна параіць звярнуць увагу на акцыі «Белгазбуда», а жыхарам Слуцка — на акцыі сваёй мэблевай фабрыкі. Зрэшты, выбіраць акцыі мясцовых прадпрыемстваў укладчыкам лягчэй. Для таго, каб штосьці даведацца пра агульнае становішча ў ААТ, дастаткова паразмаўляць з рабочымі прадпрыемства.

Нагадаем, што перыяд абарачэння прыватызацыйных чэкаў скончыцца 1 ліпеня 1999 года. Магчыма, ён будзе працягнуты. Пасля заканчэння тэрміну ўладальнікі нявыкарыстаных чэкаў змогуць іх кампенсаваць. Але дзяржава калі і выдасць кампенсацыю, то толькі па 35 тысяч рублёў за 1 чэк. Улічваючы тэмпы інфляцыі і падзенне курсу беларускага рубля, наўрад ці выніковая сума будзе вельмі сімвалічнай. А пры набыцці акцыяў за чэкі, як і ў кожнай латарэі, існуе шанец выйграць. Прычым, разам з вамі ў гэту латарэю гуляе і беларуская эканоміка.

**Алесь САДОЎСКІ**

## Дапамога Чырвонага Крыжа

**Міжнародная федэрацыя таварыстваў Чырвонага Крыжа і Чырвонага Паўмесяца сумесна з Беларускім Чырвоным Крыжам арганізавалі закупку і дастаўку ў Беларусь прэпарата «ціраксін» для лячэння пацярпелых ад наступстваў чарнобыльскай катастрофы.**

Ціраксін неабходны тым, хто перанёс аперацыю ў сувязі з ракам шчытападобнай залозы. Такіх у Беларусі налічваецца каля 6.000 чалавек, у тым ліку больш за 570 дзяцей. У рэспубліку пастаўлена 1.363 упакоўкі ціраксіну (па 1.000 таблетак кожная), што дастаткова для забеспячэння гадавой патрэбы хворых.

Прэпарат будзе размяркоўвацца мясцовымі органамі аховы здароўя пад патранажам абласных камітэтаў Беларускага Чырвонага Крыжа. Найперш ціраксін атрымаюць малазабяспечаныя жыхары, галоўным чынам сельскіх раёнаў, а таксама цэнтральныя рэспубліканскія медыцынскія ўстановы, дзе праходзяць лячэнне людзі, што пацярпелі ад чарнобыльскай катастрофы.

Апошнія восем гадоў Міжнародная федэрацыя сумесна з Беларускім Чырвоным Крыжам і ў цесным супрацоўніцтве з органамі аховы здароўя краіны ажыццяўляе комплексную дапамогу насельніцтву, пачынаючы з ранняй дыягностыкі перасоўнымі дыягнастычнымі лабараторыямі Чырвонага Крыжа (ПДЛ ЧК) і завяршаючы сацыяльна-псіхалагічнай рэабілітацыяй і постаперацыйнай медыкаментознай падтрымкай. Толькі за шэсць месяцаў гэтага года ў Брэсцкай, Гомельскай і Магілёўскай абласцях ПДЛ ЧК было выяўлена 13 выпадкаў раку шчытападобнай залозы, у тым ліку тры — у дзяцей.

Апошнія чатыры гады тысячы дзяцей у пацярпелых гарадах і сёлах атрымліваюць ад Чырвонага Крыжа полівітаміны ў колькасці, дастатковай для ліквідацыі вітаміннага дэфіцыту ў зімова-вясенні перыяд. Плануецца, што ў 1998 годзе полівітаміны атрымаюць каля 15.000 беларускіх дзяцей. Агульны гадавы бюджэт чарнобыльскіх ініцыятыў Міжнароднай федэрацыі набліжаецца да 1 мільёна долараў ЗША, прычым значную частку сродкаў выдзяляюць Гуманітарнае бюро Еўрапейскай Супольнасці, а таксама таварыствы Чырвонага Крыжа Вялікабрытаніі, Японіі, Францыі, Нідэрландаў і Даніі.

*БелаПАН*

## Председатель колхоза против колхозов

**Таких людей среди руководителей мало. Председатель колхоза «Дрибинский» Дрибинского района Могилевской области не скрывает своих симпатий к демократическому движению. Более того — он руководитель местной организации БНФ. С Николаем ЮРКОВЫМ беседует журналист Анатолий ГУЛЯЕВ.**

**— Как думаете, Николай Федорович, будет ли страна с хлебом?**

— Хлеба, конечно, будет меньше, чем в рапортах на дожинках. У нас ведь в стране очень благоприятная ситуация для жульничества. Площади списываются под стихию, потом урожай делится на меньшие площади — вот вам и высокая урожайность. Потом найдутся какие-нибудь враги, которые то ли украли, то ли испортили героически выращенный и не менее героически убранный хлеб. Все нормально...

**— То есть в сегодняшнем сельском хозяйстве, как на приличной рыбалке, важен не результат, а процесс?**

— Обязательно. Вот смотри: от меня все время требуют роста надоев, привесов, роста поголовья... Я говорю: ребята, что вы делаете? Ведь на говядину, например, такая низкая закупочная цена, которая покрывает только две трети моих затрат. То есть чем больше я произвожу говядины, как, впрочем, и свинины, и молока — тем больше я разоряюсь. Пока еще у колхоза собственные деньги на счету и совсем нет долгов. Вы что, хотите, чтобы и я, как все мои соседи, в них залез?

**— А разве хотят?**

— Знаешь, я пришел к выводу, что хотят. Я по себе сужу. У себя в колхозе я, например, сильно ругаю пьяниц. Вваливаю им, вваливаю... Но, с другой стороны, знаю, что пока он пьет — мне легче им управлять. Потому что назавтра он чувствует себя виноватым и готов делать все, что угодно. То есть не я перед ним виноват за то, что плачу мизерную зарплату и заставляю работать в таких условиях, в которых не каждая скотина согласится, а он. Вот как все перевернуто.

Так и со мной. Пока хозяйство у меня в порядке и долгов нет, управлять мной невозможно. Я поступаю так, как считаю нужным. Было даже так. Я в «Народной воле» дал интервью, в котором прямо сказал: «Никогда не считал Лукашенко приличным хозяином. Мой колхоз всегда был лучше, чем его шкловский «Городец». Поэтому и учить себя, как пахать и сеять, не позволю!» Назавтра уже комиссии понаехали, компромат искать начали. Тут бы долги какие-нибудь, злоупотребления, но не нашли. И уехали обиженные.

Ты посмотри, сегодня большинство таких начальников, о которых демократическая пресса пишет, что они жулики. Думаешь, власти этого не знают? Конечно, знают, просто «замазанными» начальниками легче управлять.

**— Но давайте все же о жатве. Это ведь главное сегодня.**

— Да что о ней говорить, о жатве? Нормальная работа. Вышел в поле комбайн, а если поле большое — несколько. И работают. Кто-то отвозит зерно, кто-то сушит — о чем тут говорить... Давай лучше поговорим о том, как жить дальше. На первый взгляд тут все просто: ведь политика государства направлена на сохранение колхозов. Как говорят некоторые, наводи дисциплину и порядок — только и всего. На самом деле все иначе. Я помню годы, когда еще батька мой был жив: его высылали на Колыму за то, что кулак. А когда вернулись семьей в Беларусь, я уже был комсомолец. И все приставал к батьке: вы, мелкие хозяева, эксплуатировали народ! А будущее за крупными колхозами. Он мне отвечает: наверное, эксплуатировали. Но когда я нанимал работника, я его «от пуза» кормил. И платил пуд зерна в день. А ты, колхозник, вчера привез два мешка за год работы! Я тогда кривился, а сейчас вижу: прав был батька! Смотри сам: я 25 лет руководил колхозом. Кстати, одним из известнейших в Могилевской области. Сегодня получаю пенсию меньше 30 долларов. Это все, что я заработал от советской власти?

Ну, я-то на пенсию просто не рассчитываю, потому что и без нее не пропаду. Пчел заведу, питомничек какой-нибудь. Будет не только картошка, сало и молоко, но и кусок колбасы смогу купить. А вот доярка в колхозе была, Валя, — сейчас на пенсии. У нее по каким-то коэффициентам пенсия один миллион двести. Как ей прожить? Свой гектар она уже не обработает, разве несколько соток. А на пенсию той колбасы если раз в месяц купит граммов 400, большой праздник. Обычно — молоко и картошка. Со своего участка. Без них совсем бы пропала. Как и все колхозные пенсионеры.

**— Так Вы против колхозной системы?**

— Конечно. Я всегда был ее убежденным сторонником, пока не научился считать и думать. Теперь убежденный противник.

**— Почему тогда работаете председателем?**

— А я хотел уйти — сам. Чем, кстати, сильно порадовал местное начальство. Собрали собрание, а люди меня не отпустили.

**— Уважают Вас?**

— Наверное. Но в первую очередь, я думаю, не хотят перемен. Есть председатель, который худо-бедно, а регулярно платит зарплату. Чего еще? Чего не хватит — украдем...

**— И крадут?**

— Как перед потопом! Комбикорм, запчасти к тракторам, горючее... На кладовых можно ставить любые запоры — не помогают. Я уже стараюсь и не смотреть в ту сторону, где крадут, — при такой жизни, такой зарплате...

**— На что тогда надеетесь?**

— На детей. Это у нас вместе с нами родился страх перед властью, перед будущим, перед чем угодно. А они, слава Богу, другие. У меня, во всяком случае. Знаешь почему? Когда я в прошлые времена слушал «Свободу», я своего не гнал от себя — во-первых. И не запрещал говорить об услышанном — во-вторых. Помню, звонят мне из школы: ваш Андрей говорит, что в Америке жить лучше. А я им: и что? Это Андрей вам говорит? А вы сами не знаете?

Надежда на молодежь. Она есть, она растет, в том числе и среди крестьян.

**Анатолий ГУЛЯЕВ,**
*«Белорусская газета»*

*Армения*

# В Ереване появится маленькая Америка

## *Зарубежные армяне потянулись на землю предков*

Только за один месяц американские армяне перевели на землю предков 350 миллионов долларов в виде инвестиций. Первым протянул руку помощи исторической родине миллиардер, владелец автомобильного концерна «Крайслер», в прошлом известный боксер Керк Керкорян. Для развития малого и среднего бизнеса в Армении он выделил 100 миллионов долларов. Приехав затем в армянскую столицу, богач довел эту сумму до четверти миллиарда.

Хороший пример, как известно, заразителен. Следом другой крупный предприниматель Ваган Овланян из Нью-Джерси подписал контракт на сумму в 100 миллионов долларов, обязавшись в ближайшие пару лет построить в Ереване тысячу двух- и трехэтажных домов коттеджного типа с разветвленной инфраструктурой — больницами, спортплощадками, школами, магазинами. Коттеджи будут проданы за 80—150 тысяч долларов каждый. Жилье прежде всего рассчитано на зарубежных соотечественников, которые хотели бы иметь свой очаг на земле праотцов.

**Армен ТИГРАНЯН**, *«Общая газета»*

*Индия*

# Демографический взрыв

**В Индии каждую минуту рождаются 38 младенцев, что в день составляет 56 тысяч новых жизней. К 2016 году индийцев на планете станет больше, чем китайцев. Эти демографические данные опубликовала на днях газета «Нэшнл геральд».**

Как полагают демографы, население страны, составляющее ныне 970 млн. человек, на рубеже двух тысячелетий превысит миллиардную отметку, а еще через 16 лет Индия по численности населения обгонит Китай.

**Б.П.**

*Россия*

# Безработица растет

Уровень безработицы в России к началу августа 1998 года составил 11,4% экономически активного населения. Год назад этот показатель составлял 10,9%, два года назад — 9,2%, три года назад — 8,3%. Численность безработных в стране составила к 1 августа 8 млн. 348 тыс. человек. Такие сведения сообщил Госкомстат РФ.

## СНГ продолжают совершенствовать

В Минске продолжается пятидневное заседание рабочей группы по проблемам совершенствования деятельности Содружества и реформирования его структуры.

На обсуждение вынесены предложенные рядом республик проекты декларации глав государств Содружества, а также проекты структуры и классификации органов СНГ. Продолжается обсуждение вопросов о Комитете постоянных представителей государств-участников СНГ, о комитете Содружества по конфликтным ситуациям, о положении, регламентирующем деятельность Совета министров иностранных дел. Помимо этого будет обсуждаться проект решения о разграничении полномочий между Советом глав государств и Советом глав правительств СНГ.

## Германские компании вернут долги

### *Остарбайтеры получат компенсации*

Как сообщают немецкие газеты, ведущие компании Германии выразили готовность выплатить компенсации 50 тыс. оставшихся в живых остарбайтеров. Эти компании во время войны выполняли военные заказы и благодаря рабскому труду угнанных из завоеванных стран сумели немало заработать. Компенсации могут получить и граждане СНГ.

*Казахстан*

# Только хорошие новости

**Всего пятнадцать недель просуществовала единственная в Казахстане более или менее оппозиционная газета «Тад», издававшаяся на казахском языке тиражом 20 тысяч экземпляров.**

Накануне сдачи очередного номера редакцию навестили сотрудники налоговой полиции Казахстана, конфисковали печать, финансовые документы, наличность, компьютеры и все дискеты. По случайному совпадению именно в этом номере газеты была заверстана статья с критикой в адрес главы налоговой службы страны и одновременно зятя казахского президента Рахата Алиева.

Газета «Тад» — далеко не единственная жертва информационной политики властей Казахстана. В прошлом году, например, были закрыты 30 из 47 частных телерадиокомпаний. Зато процветает государственный информационный концерн «Хабар», во главе которого стоит дочь казахского президента Дарига Назарбаева. «Хабар» вещает на частотах, ранее принадлежавших ОРТ. Кроме телевидения, концерн контролирует ряд формально независимых газет. Понятно, что в эфире и на страницах газет появляются только хорошие новости и выпуклый образ мудрого и чуткого к народным нуждам президента Назарбаева.

**Михаил КОЗЫРЕВ**

## Так боролась «Солидарность»

# Подпольное общество

В налаживании подполья ключевую роль сыграли оставшиеся на свободе в силу разных причин активисты «Солидарности». Часть из них выбралась на Запад, где создала бюро, занимающееся преимущественно сбором денег для внутриподпольного сопротивления. Филиалы бюро находились почти во всех странах Европы. С помощью местных профсоюзов эмигранты наладили издание литературы, которая предназначалась как для Польши, так и для обыкновенных граждан европейских стран. Одной из сторон деятельности этой фракции актива «Солидарности» была организация пикетов и манифестаций протеста у посольств Польши.

Основную роль в становлении «подпольной Солидарности» сыграли люди, которые, несмотря на очевидную угрозу оказаться за решеткой, остались в Польше. В январе 1982 г. по инициативе бывших членов КОРа был создан Комитет Общественного Сопротивления. Немного позже, в апреле, была провозглашена Временная координационная комиссия «Солидарности» во главе с варшавянином З. Буеком. Комиссия взяла на себя функции воссоздания структуры «Солидарности». В течение 2-3 месяцев были восстановлены региональные комитеты профсоюза по всей стране. Организованные по принципу троек и пятерок активисты подпольного профсоюза постепенно наладили постоянную деятельность. Профсоюзная работа в условиях военного положения требовала известной доли мужества. Режим не церемонился с активистами свободных профсоюзов. От 3 до 7 лет заключения получили организаторы декабрьских забастовок, в 10 лет тюрьмы обошлась учителям Гданьской морской школы стачка против введения военного положения.

Тем не менее, «Солидарность» жила и сражалась. Своеобразным символом ее выживаемости стал лидер Временной Комиссии Збигнев Буяк. Он умудрился руководить нелегальным профсоюзом под носом службы безопасности. Милиция сбилась с ног, разыскивая Збигнева. Между тем, он менял конспиративные квартиры и, продолжая жить в Варшаве, спокойно гулял по улицам столицы.

Нельзя переоценить значение независимой информации в деле организации эффективного сопротивления. Польская оппозиция имела достаточный опыт в этой области еще в 70-е годы. В этот раз основной упор ставился на независимые радиостанции за границей. Оппозиции удалось добиться, чтобы в расписании передач Би-Би-Си, Немецкой Волны и других радиостанций появились рубрики, посвященные актуальному сопротивлению в Польше. Наряду с этим предпринимались попытки налаживания нелегальных радиостанций внутри страны. Особый интерес вызывает история с радиопередатчиком активиста «Солидарности» Ромашевского. Ромашевский выходил в эфир всего на 10-15 минут, чтобы радары милиции не засекли передатчик. Этого хватало, чтобы его слушало пол-страны. Милиция, между тем, понапрасну прочесывала целые кварталы в поисках «радиолюбителя». Дошло до того, что к поискам были привлечены вертолеты. В конце концов Ромашевского арестовали, но к этому времени независимые радиостанции распространились по всей стране.

Наряду с радио, как и прежде, оппозиция активно использовала прессу. В процессе воссоздания структур «Солидарности» возобновили выпуск и ее старые издания. Большую роль сыграла организация своего рода альтернативной «Союзпечати». В стране была создана сеть распространения нелегальных изданий, которая без сбоев функционировала вплоть до выхода «Солидарности» из подполья в 1989 г.

Более миллиона членов «Солидарности» продолжали платить в подполье профсоюзные взносы (и это когда профсоюзная деятельность была уголовно наказуемой!). Эти деньги шли, в первую очередь, на помощь скрывающимся в подполье профсоюзникам и их семьям, на создание забастовочных фондов и т.д.

Наконец, безусловной частью деятельности подпольной «Солидарности» было проведение общественных акций. С 1982 г., 13 числа каждого месяца, в напоминание событий 13 декабря 1981 г., на улицы польских городов выходили тысячи людей. Во Вроцлаве, Кракове, Гданьске эти демонстрации приобрели массовый характер.

Профсоюзная борьба, независимая печать, демонстрации — все это было лишь видимой частью айсберга, который назывался подпольное общество. Подпольное, или как его еще называют, параллельное общество — это было, безусловно, главное достижение «Солидарности» в борьбе против диктатуры. Наиболее заметным это явление было в культурной жизни страны.

Польские актеры, музыканты, художники — короче, почти все люди искусства объявили новым властям бойкот. Человек, который участвовал в программах государственного ТВ, как бы вытеснялся из артистической среды, потому что считался изменником. Актеры организовывали спектакли на дому, предпочитая их официозным постановкам. Журналисты отдавали свои статьи лишь в независимую прессу... По вечерам города светились странным сизым светом. Это были телевизоры, где в это время начинался «Информационный дневник» (польский аналог белорусского «Резонанса»). Едва диктор начинал надрываться, рассказывая об очередной провокации «Солидарности», горожане отправлялись на прогулку. Постепенно эти прогулки стали своеобразной модой, охватившей огромную часть общества. Кроме того, «Солидарность» активно использовала другие всевозможные приемы, которые символизировали, что дух сопротивления жив.

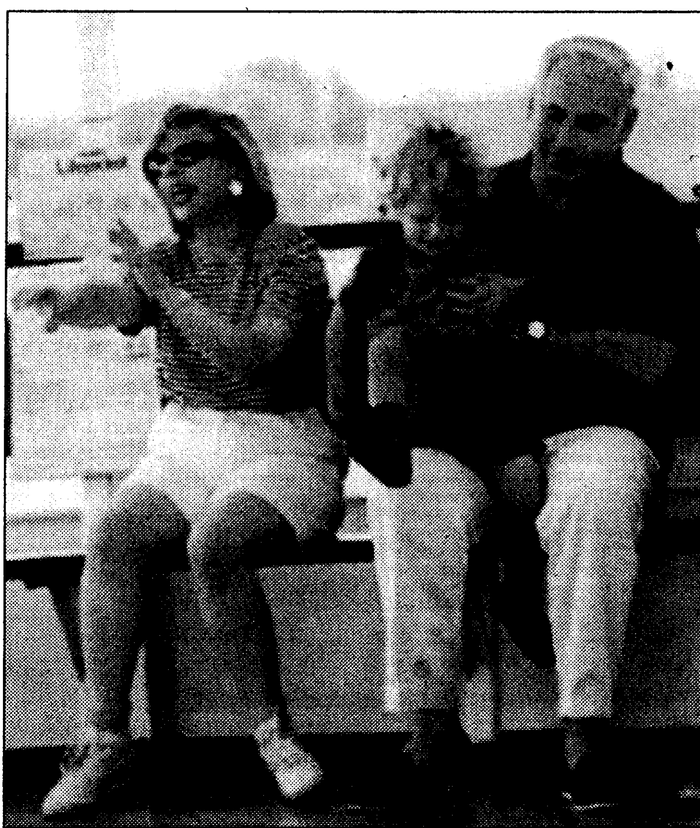
Например, получили массовое хождение значки и майки с надписями типа «Я — антисоциалистический элемент», «Шпион ЦРУ» и т.д. и т.п. Все это преодолевало страх и оцепенение перед властями. У военного режима не было ничего, что можно было противопоставить подпольному обществу, кроме силы и репрессий. В таких условиях цена личной свободы имела огромное значение. Тогда-то и появился «Малый Конспиратор».

**Кирилл КУДРЯВСКИЙ**

*(Продолжение следует.* *Начало в №№ 85—88)*

# Израиль готовится к войне

**Впервые после 1992 года — начала мирного процесса с палестинцами — Израиль принял решение увеличить военные расходы: в будущем году они превзойдут нынешние на 543 млн. долларов и составят 9 млрд. долларов.**



*Израильский премьер-министр Биньямин Нетаньяху вместе с женой Сарой и сыном Авнером.*

Так правительство Биньямина Нетаньяху среагировало на испытание Ираном новой баллистической ракеты, способной достигать территории Израиля. Израильские аналитики не сбрасывают со счетов и Ирак, который будет в состоянии быстро восстановить военный потенциал после ожидаемой в скором времени отмены санкций ООН. И для Тегерана, и для Багдада Израиль остается главным объектом возможного удара. *«Мы должны показать, что у Израиля достаточно средств, у нас один из самых высоких в мире уровней технологии, а также прекрасно подготовленная армия. Вместе эти факторы гарантируют достойный ответ на любую агрессию с их стороны»*, — заявил Нетаньяху.

С решением правительства согласна и парламентская оппозиция. *«Впервые за последние четыре года к нам поступает развединформация, свидетельствующая о том, что война между Израилем и мусульманами вполне возможна»*, — заявил один из лидеров Партии труда Йосси Бейлин. По мнению источников израильской военной разведки, война с арабскими странами может начаться уже в мае 1999 года — в случае, если Ясир Арафат выполнит свою угрозу и провозгласит Палестинскую автономию независимым государством, против чего решительно выступает Израиль.

Одновременно с увеличением военного бюджета правительство Нетаньяху дало старт возведению линии раздела, которая призвана отделить собственно Израиль от захваченной в 1967 году территории Западного берега реки Иордан. Это будет комплекс сооружений длиной в 80 километров. Вдоль них будут проложены рвы, канавы и различные ловушки. Патрулировать линию будут две тысячи израильских полицейских. Официальная версия этого строительства — создать препятствие для перегона украденных палестинцами в Израиле автомобилей на территорию Палестинской автономии. На самом же деле речь идет о строительстве оборонительных сооружений на случай начала боевых действий между израильтянами и палестинцами.

**Александр ИВАНОВ**

# «Старшие граждане» Америки

*Как и все развитые индустриальные страны, США — стареющая нация*

По мере роста благосостояния увеличивается продолжительность жизни, сокращается смертность и, соответственно, повышается удельный вес пожилых людей среди населения. Если сегодня на каждого пенсионера приходится пятеро работающих граждан, которые платят налог в пенсионный фонд (об этом ниже), то к 2030 году соотношение станет 1:3.

65 лет — это официальный пенсионный возраст в США (пенсию могут также получать инвалиды независимо от возраста). Здесь, как и повсюду на Западе, пенсионный возраст одинаков для мужчин и женщин. Когда применительно к США употребляется термин «пенсионный возраст», речь идет о праве на получение пенсии из соцстраховских фондов — она обозначается в повседневной жизни английским сокращением *SSI* («Эс-Эс-Ай»). Этим правом можно воспользоваться и раньше, с 62 лет, если к этому времени вы набрали достаточное количество «очков Эс-Эс-Ай» — иначе говоря, внесли в течение вашей трудовой жизни необходимый минимум денег в государственный пенсионный фонд (для этого нужно, как правило, проработать около 10 лет). Эти взносы исчисляются в фиксированном размере — они составляют 7,65 процента от заработной платы. Такой же процент от суммы вашей зарплаты платит ваш работодатель; если же вы занимаетесь собственным бизнесом, то, соответственно, помножьте свой процент на два — вам придется вносить в пенсионный фонд 15,3 процента от своего дохода.

Кстати, государство наряду с наемными работниками и работодателями ассигнует деньги в рамках федерального бюджета для формирования фонда пенсионного обеспечения, и оно же этим фондом распоряжается. Пенсия «Эс-Эс-Ай» назначается далеко не всем лицам, достигшим пенсионного возраста и набравшим нужное количество «очков» по отчислениям от зарплаты: на вашем банковском счете должно быть не больше 2.000 долларов на человека или 3.000 долларов на супружескую пару; ваш ежемесячный доход не должен превышать 407 долларов на человека или 610 долларов на супружескую пару (работать никому не возбраняется, но если ваш доход превысит эти скромные цифры, вы можете лишиться пенсии).

Американцы откладывают деньги на старость различными способами: в банках и других финансово-кредитных учреждениях можно открыть индивидуальный пенсионный счет: положенные на него суммы минусуются с вашего дохода, облагаемого налогом, — налог вам придется заплатить после выхода на пенсию, но его размер будет значительно меньше. Свои пенсионные планы имеют многие фирмы, предприятия, госучреждения: на каждый внесенный вами доллар работодатель вносит где доллар, где полдоллара, а где — и вовсе ничего (но даже в этом случае участвовать в пенсионном плане выгодно).

Вы можете спросить: а как обеспечиваются материально люди, у которых нет ничего — ни «соцстраховских очков» для получения пенсии «Эс-Эс-Ай», ни сбережений на целевом пенсионном или обыкновенном банковском счете? Таким людям государство платит пособие по бедности — «вэлфер» и обеспечивает их бесплатным медицинским обслуживанием по программе для неимущих «Медикейд» (не будем забывать, что в США нет всеобщей бесплатной медицины), а также дешевым жильем.

К пенсионерам в Америке относятся с уважением (в США лица пенсионного возраста именуются «старшие граждане»), и они пользуются рядом льгот. Каждый получатель «Эс-Эс-Ай» имеет право на страховое покрытие в рамках специальной медицинской программы для пенсионеров «Медикэр» — лечение для пенсионеров почти бесплатное. Для «старших граждан» действуют льготные тарифы на транспорте, в кинотеатрах и т.д.

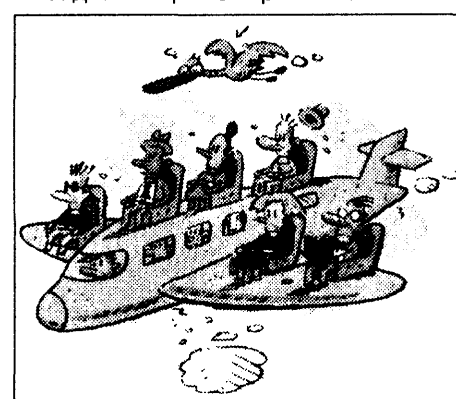
Нынешняя система социального обеспечения престарелых была создана в США в 1935 году, в разгар «Великой депрессии», для защиты людей пожилого возраста, уже не способных трудиться, от переживаемых страной экономических невзгод.

**Илья БАРАНИКАС**

# Самые безопасные полеты – в Австралии

**Как показывает статистика, за все время существования авиации на «зеленом континенте» ни один человек не погиб в катастрофе коммерческого, то есть не военного, не личного и не спортивного самолета. Мало того, и за пределами Австралии никогда не было крушений австралийских реактивных лайнеров.**

Психолог и социолог Г. Брейсуэйт из университета Нового Южного Уэльса попытался найти причины такого везения. Он узнал мнение на этот счет трех тысяч пилотов и пятисот авиадиспетчеров. Что касается летчиков, они на первые места ставят такие факторы, как преобладание ясной погоды над континентом, высокую квалификацию авиаторов, сравнительно низкую плотность воздушного движения, строгие стандарты технического обслуживания — малейшая неисправность вызывает замену машины на маршруте. А вот диспетчеры на первое место ставят простое везение.



Исследователя несколько обеспокоил такой результат. Похоже, что диспетчеры относятся к безопасности с некоторым фатализмом: мол, пока везет, а вообще-то катастрофы неизбежны, и когда-нибудь везение кончится.

Брейсуэйт опросил также тридцать иностранных специалистов. Они считают, что дело в специфической австралийской деловой этике. Здесь принято резать правду-матку в глаза начальству, и младший персонал не боится указывать летчикам, а то и более крупным «шишкам» на замеченные недостатки и упущения. Кроме того, австралийские авиакомпании охотно делятся с конкурентами информацией по проблемам безопасности.

**Н.Ж.**

# Первый восход 2000 года

**Новозеландские астрономы рассчитали, где можно будет увидеть первый луч солнца двухтысячного года.**

Эта точка — холм Хакепа на острове Питт, одном из островов архипелага Чатем, лежащего к востоку от Новой Зеландии. Вообще-то, солнце встанет раньше на 14 секунд на острове Рангатира, чуть дальше, но астрономы рассудили: для того, чтобы восход состоялся, надо, чтобы его кто-то увидел, а Рангатира необитаем и вообще малодоступен.

На первый восход двухтысячного года (кое-кто понимает это как восход третьего тысячелетия, но это распространенная ошибка: 2000 год — последний год XX века, а первым годом XXI века и третьего тысячелетия будет 2001) претендовали десятки точек Южного полушария. Из-за наклона земной оси зимние (с нашей точки зрения) восходы первым встречает именно Южное полушарие. Спор шел, по сути, о больших деньгах: туда бросится поток богатых туристов.

Вообще-то, чтобы увидеть самый первый восход 1 января 2000 года, надо отправиться еще южнее — на Землю Адели (берег Антарктиды). Здесь восход состоится еще примерно на два часа сорок минут раньше. Но по астрономическим понятиям время восхода отмечается в момент появления Солнца над ничем не заслоненным, свободным горизонтом, а Земля Адели покрыта слоем льда толщиной четыре километра.

**Н.Ж.**

# Все должно быть качественное. Сон в том числе

Когда нам не хватает времени, первое, чем мы жертвуем, — это сон. Однако жертва эта может драматическим образом повлиять на самочувствие и жизнедеятельность. Отнятый у сна час на следующий день сократит уровень энергии на 20 процентов. Более того, если и дальше недосыпать, через пять ночей у вас будет на 50 процентов меньше энергии.

Однако часы, проведенные в постели, это вовсе не синоним хорошего сна. Сон очень часто нарушается пробуждением посреди ночи или ночным бодрствованием по полчаса и больше. Чтобы избежать таких нарушений, специалисты советуют воздерживаться от употребления кофеина и алкоголя по вечерам и перед сном: оба вещества затрудняют расслабление организма и погружение в глубокий сон.

Так же, как недостаток сна снижает энергию, дополнительный сон может повысить ее уровень. Дополнительный час сна — энергетический эквивалент двух чашек кофе, который в состоянии увеличить уровень дневной энергии на треть.

Однако этого можно достичь, только ложась спать на час раньше. Позднее вставание по выходным может сбить биологические часы и вызвать чувство сонливости, в особенности когда в понедельник утром вас встряхнет необходимость встать в семь часов.

## Секреты здорового сна

Если вы плохо спите только время от времени, это не слишком сильно влияет на ваше состояние в течение дня. Продолжительность сна бывает разная. В среднем взрослому человеку требуется около семи часов сна, однако многим вполне достаточно четырех или шести.

## Всегда придерживайтесь расписания

Даже если ночью вы спали плохо, встаньте примерно в то же время, как и обычно. Это правило распространяется и на выходные! Подъем в одно и то же время способствует созданию постоянного режима внутренних часов организма, который помогает естественным образом просыпаться по утрам и засыпать вечером. Со временем вас начнет клонить в сон в определенный час.

## Ограничьте дневной сон одним часом

Дневной сон продолжительностью менее часа может восстановить силы, особенно после бессонной ночи. Однако если вы проспите днем дольше, то с трудом уснете вечером. Даже днем спите в своей постели.

## Чтобы вам легче было отдыхать – работайте

Бессонница может быть вызвана недостаточной активностью. Регулярное выполнение упражнений во второй половине дня поможет уснуть. Эти упражнения должны быть более подвижными, чем медленная прогулка: лучше всего подойдет быстрая ходьба, велосипед, бег трусцой и плавание. Занимайтесь три или четыре раза в неделю по 20 минут. С момента окончания упражнений до укладывания в постель должно пройти по крайней мере три часа, иначе вы перевозбудитесь и не сможете уснуть.



*Запомните: чем лучше вы выспитесь — тем больше вы сможете сделать на работе.*

## Следите за тем, что и когда вы пьете

Алкоголь уменьшает продолжительность глубокого сна, поэтому за два часа до сна прекращайте его употребление. Старайтесь не употреблять содержащие кофеин напитки во второй половине дня, через пять-семь часов после употребления половина кофеина все еще остается в организме. Наиболее частыми виновниками бессонницы могут быть чай, кофе, колы, шоколад и какао. Кроме того, если вы имеете обыкновение несколько раз за ночь вставать, чтобы опорожнить мочевой пузырь, не пейте ничего с шести часов вечера.

## Откажитесь от снотворного

Эти лекарства сокращают продолжительность глубокого «качественного» сна. Поэтому даже если с помощью снотворных вы засыпаете быстрее, вы спите хуже. Кроме того, через несколько недель регулярного приема организм привыкает, и снотворные теряют свою эффективность.

## Правильно завершайте день

Составляйте план на завтра и анализируйте события прошедшего дня не меньше, чем за два часа до сна. И не смотрите хронику убийств и преступлений в ночных новостях. Перед сном все дела должны быть завершены.

## Если вам не хочется спать, не ложитесь

Чем больше времени ворочаться в постели, тем труднее уснуть. Проводите в постели не более 6-7 часов. Для большинства людей это означает ложиться спать всего на час-два позже. Оттянув этот момент, вы уснете легче, когда наконец доберетесь до постели.

## Прежде всего расслабьтесь

Ложась в постель, даже и не думайте о том, чтобы уснуть. Вместо этого в течение 15-30 минут расслабьтесь. Музыка, чтение, медитация или молитва помогут сделать это. Затем выключите свет и попробуйте уснуть. Если через 20 минут вы все еще не спите, выйдите из спальни и не возвращайтесь до тех пор, пока вам вновь не захочется спать.

**Татьяна ГОСТЮХИНА**

© НАВІНЫ. Спасылка на газету НАВІНЫ абавязковая. Падпісны індэкс 63312 E-mail: edit@svaboda.minsk.by Пасведчанне аб рэгістрацыі № 996. Юрыдычны адрас рэдакцыі: г.Мінск, пр-т газеты «Известия», 8-173.
Надрукавана на паліграфічнай фабрыцы «Чырвоная зорка» ВПП імя Я.Коласа (220073 г.Мінск, 1-шы Загарадны завулак, 3) Заказ 1227 Нумар падпісаны ў друк 25/08/98 (16:11) Наклад — 19.660